

【疫情防控】

疫情防控不能松懈

这 10 条防疫小知识请收好



疫情防控不能松懈，防疫小知识来啦！这 10 条是重点，快来认真学习吧！

不麻痹 不大意

千里之堤，溃于蚁穴。疫情防控方面，一个小小的疏忽就可能毁掉来之不易的抗疫成果。不麻痹、不松懈、不大意，坚持做好防护，才能阻断新冠病毒传播。

戴口罩 要坚持

科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病最有效的措施之一。尤其是前去公共场所、密闭空间，乘坐公共交通工具时务必正确佩戴口罩。

打喷嚏 讲礼仪

咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫常常携带病毒，可直接或间接导致病毒传播。因此，咳嗽、打喷嚏时一定要用纸巾、手绢来捂住口鼻。

勤洗手 讲卫生

勤洗手、讲卫生是保证身体健康最重要的方法。饭前便后、接触外界物品后，触摸口眼鼻之前，务必认真清洗双手，遵循七步洗手法，用肥皂（洗手液）和流水搓揉至少 20 秒。

常通风 不可少

开窗通风，保持室内空气流动，可

有效降低空气中病毒和细菌的浓度，减少疾病传播风险。每天应开窗通风 2—3 次，每次 20—30 分钟，尤其是密闭的空调房一定要定期开窗通风。

一米距 更安全

呼吸道传染病主要通过近距离呼吸道飞沫传播，保持一米以上社交距离可在一定程度上预防病毒感染。守住一米线，出行勿拥挤，保持安全距离，于人于己都有益。

少出门 不聚集

公共场所人员多、流动大，聚餐、聚会易导致呼吸道传染病传播。因此人多场所不要去，拥挤场所要回避。少出门、不扎堆。

打疫苗 很重要

接种疫苗是预防疾病最经济、最有效、最便捷的手段。防控新冠病毒，接种疫苗和个人防护一个都不能少。凡是符合接种条件的人员要积极接种新冠病毒疫苗，为构建免疫屏障贡献一臂之力。

讲科学 强免疫

饮食营养均衡、适度运动锻炼，坚持规律作息，不熬夜，保证

睡眠充足，保持良好心态，可以有效增强人体免疫力。

有症状 早就医

主动做好健康监测，如有发热、咳嗽等症状，及时前往发热门诊就诊，途中避免乘坐公共交通工具，主动告知旅居史、接触史，不隐瞒、不回避，并遵医嘱留观排查。

提示：

新冠肺炎预防措施有哪些？在日常工作生活中需牢记防疫“三件套”，做好防护“五还要”。防疫“三件套”：戴口罩；保持 1 米社交距离；做好个人卫生。防护“五还要”：口罩还要继续戴；社交距离还要留；咳嗽喷嚏还要遮；双手还要经常洗；窗户还要尽量开。如近期曾去过中高风险地区，或接触来自中高风险地区人员，或曾与新冠肺炎确诊、疑似病例有接触史，应主动报告卫生部门，并进行健康监测和新冠病毒检测。

正确洗手方法：“洗手”是指使用洗手液或肥皂以及流动水洗手。正确洗手可以有效预防流感、手足口病、感染性腹泻等多种传染病。洗手时需采用正确洗手方法，洗手时长不少于 20 秒。七步洗手法牢记这句口诀：“内、外、夹、弓、大、立、腕”。

1. 内：手掌，掌心对掌心相互揉搓。
2. 外：手背，掌心对手背，两手交叉揉搓。
3. 夹：两手夹起来，掌心对掌心，十指交叉揉搓。
4. 弓：手指弯成弓状，十指弯曲紧扣，转动揉搓。
5. 大：大拇指握在掌心，转动揉搓。
6. 立：手指立起来，指尖在掌心揉搓。
7. 腕：清洗手腕。

（健康中国）



【健康提示】

补钙、补血、补脑

这些隐藏的“营养王者”餐桌上要有

随着人们越来越注重养生保健，“喝牛奶补钙、吃核桃补脑”等知识也越来越深入人心。其实，生活中有些不起眼的食材可能更有优势。

被忽视的“高钙选手”

钙是人体必要的常量元素，孩子缺钙直接影响身高发育，中老年人缺钙容易出现骨质疏松、骨骼疼痛。而说起补钙，很多人的第一反应是喝牛奶或者吃钙片。其实，绿叶菜也是“补钙高手”，虽然它的钙吸收率会比牛奶低一些，但其中富含的镁、钾、维生素等，可以提高人体对钙的利用率，防止钙流失，还能促进钙在骨骼中的沉积，让钙的作用翻倍。

含钙量比牛奶还高的蔬菜：每 100g 牛奶中大约含有 100mg 左右的钙质，而下面提到的这几种蔬菜，钙含量都比它高。萝卜缨，被誉为“天然钙片”，钙含量高达 350mg/100g，其中还富含成骨必需的维生素 K，使补钙效果更好。芹菜，被称为蔬菜中的“含钙之王”，

含钙量高达 294mg/100g。日常想要补钙的话，来一碗芹菜拌豆腐是很不错的选择。芥蓝，每 100 克芥蓝的含钙量达 199mg，平时可以和鸡蛋搭配来补钙。绿苋菜的钙含量为 187mg/100g，红苋菜的钙含量为 178mg/100g。而且其中还富含叶酸，对于心脑血管也有保护作用。芹菜，每百克芹菜含钙量达 160mg，而且常吃芹菜通肠道、助消化还开胃。

通过烹调方式提高钙吸收量：日常可以通过一些手段提高绿叶蔬菜中钙的吸收。烹调前预先在水中焯一下，能够有效降低草酸、植酸等阻碍钙吸收成分的量；烹调时少加一点醋，或者配合高蛋白的食物食用，能够将结合形态的钙转化为可溶性的钙，增加吸收率；烹调时不要放太多盐，以免影响钙吸收。

意想不到的“健脑食材”

很多中老年朋友都深有感触，随着年龄增长，记忆衰退明显，经常丢三落四，给生活带来了一些不便。为了增强记忆，日常饮食会多吃健

脑食物，最常见的就是核桃。确实，核桃富含的 ω-3 不饱和脂肪酸和 α-亚麻酸被人体吸收后可转化为 DHA，为大脑发育提供所需的营养成分。但核桃的油脂含量较高，并不适合多吃，所以不妨换成下面这些“补脑佳品”。

鹌鹑蛋：鹌鹑蛋中的卵磷脂、脑磷脂等成分含量是鸡蛋的 3~4 倍。这两种物质是高级神经活动不可缺少的营养素，经常摄入有助于提高记忆力，减少脑细胞凋亡，强健大脑功能。对于经常用脑的脑力工作者以及儿童、青少年、老人来说，每天吃几颗鹌鹑蛋有较好的补脑益智作用。

黄花菜：黄花菜中也富含磷脂，且其还有“忘忧草”之称，其中富含的 B 族维生素，可以调节神经，让人心情愉快、安神镇静。平时经常用脑、睡眠质量比较差、记忆力也比较差的人，不妨试试看。

蚕豆：蚕豆中含有大量的调节大脑和神经组织的重要微量元素，像钙、锌、锰、磷脂、胆碱等。而且其中的氨基酸种类也非常丰富，特别

是酪氨酸，它是合成多巴胺的重要原料，能帮助大脑维持“年轻”；另外还有一种叫做左旋多巴的物质，有助于滋养神经，所以也非常适合帕金森患者食用。

贫血，吃它比吃红枣更有效

日常生活中若有皮肤、嘴唇颜色苍白；经常觉得身体软弱无力，疲乏困倦，手脚冰凉；指甲变薄变脆、容易折断；容易头晕、气喘的，多半是存在贫血。这个时候，很多人会想着吃点红枣、阿胶补补。但需要明确的是，贫血要补的一般是铁元素，而红枣的铁含量并不高，每 100g 鲜枣约含 5~6mg 铁；干枣则最多在 2~4mg 左右。因而对于改善贫血并没有很大的效果。造成贫血的原因可能不只是缺铁，还可能缺叶酸、维生素 B12 等。因而食补也要从多方面入手。

补铁有个“铁三角”：补铁主要依靠动物性食物中的血红素铁，重要来源是“铁三角”，即红肉、动物血液和肝脏，如：瘦猪肉、牛肉；鸭血、猪血；猪肝、鸡肝等。

用好维生素 C 这个好搭档：维生素 C 能促进非血红素铁的吸收，在食用富含铁元素的蔬菜时，摄入一些高维 C 食物，能使蔬菜中的铁吸收率增加 2~3 倍。像鲜枣、橘子、猕猴桃、大白菜、青椒等都富含维生素 C，可以适当多吃。

新鲜果蔬补叶酸：叶酸也被称为“造血维生素”，人体缺乏叶酸就会使红细胞成熟过程受阻，从而导致恶性贫血。新鲜的绿叶蔬菜、香蕉、橙子等都富含叶酸，可以适当摄入。

发酵豆制品补充维生素 B12：维生素 B12 能够促进叶酸的吸收，建议在服用叶酸的同时食用富含维生素 B12 的食物。维生素 B12 主要存在于动物性的食物中，而植物性食物中只有大豆有，尤其是发酵后的，像豆豉、纳豆等含量较丰富。

最后还要提醒大家：饮食可以作为日常补充营养素的一部分，但不可代替药物，如果确实存在骨质疏松等疾病，建议遵医嘱用药。

（养生中国）